

Foot Challenge

Avant de retrouver vos partenaires sur les terrains de sport, voici un défi à distance histoire de patienter.

Règlement :

- Commencer obligatoirement par le niveau 1.
- Vous pouvez aussi envoyer via whatsapp ou d'autres réseaux sociaux vos vidéos à vos camarades pour les défier à leur tour.
- Donc, si possible, filmez-vous à chaque niveau réussi.

Conseils pour la vidéo :

- posez votre téléphone le plus loin possible pour rester dans le champ, car vous allez bouger et peut-être sortir du cadre.
- Arrangez-vous (si vous êtes dehors) pour ne pas mettre votre téléphone face au soleil, sinon vous risquez de ne pas voir grand-chose : Quand on prend une vidéo ou une photo, mieux vaut avoir le soleil derrière que face à la caméra.

Précisions :

- Pied fort : pied que je préfère, pied faible : pied que j'aime le moins.
- Jongle libre : avec n'importe quelle partie du corps : pied, cuisse...

Défis Jonglage FOOT

National

Niveau 1	5 jongles + rattraper à la main
Niveau 2	8 jongles + 1 cuisse + rattraper à la main
Niveau 3	10 jongles + 2 cuisses quand je veux + rattraper
Niveau 4	15 jongles

ligue 2

Niveau 5	Enchaîner 6 pieds - 4 cuisses - 6 pieds
Niveau 6	14 jongles + 1 tête quand je veux
Niveau 7	15 jongles alternés droit-gauche-droit-gauche ...
Niveau 8	30 jongles libres

Ligue 1

Niveau 9	20 jongles libres + 3 têtes séparées (pas d'affilée)
Niveau 10	Enchaîner 5 fois (pied fort - cuisse - pied faible - cuisse)
Niveau 11	6 fois (2 pieds forts + 2 pieds faibles)
Niveau 12	40 jongles libres

EUROPA LEAGUE

Niveau 13	32 jongles et changement de pied tous les 4 jongles
Niveau 14	Sur 30 jongles libres, enchaîner 1 (tête – épaule – tête)
Niveau 15	40 jongles libres + 10 têtes quand je veux
Niveau 16	60 jongles

LIGUE DES CHAMPIONS

niveau 17	50 jongles + 2 (épaule gauche – tête – épaule droite) quand je veux ou 50 jongles + 2 (épaule droite – tête – épaule gauche) quand je veux
Niveau 18	60 jongles libres + 2 tours du monde quand je veux
Niveau 19	80 jongles libres + coincer 2 fois la balle derrière la nuque quand je veux
Niveau 20	100 jongles + enchaîner 4 fois (épaule – tête – épaule) quand je veux